



E พม 0403/254

ลํานอ 8412/22 พ.ศ. 60

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล ส่วนพัฒนาทรัพยากรบุคคล โทร ๐ ๒๒๕๑ ๗๒๗๗ โทร ๒๖๑๕
ที่ สบค ๒๑๐๘๓ วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญส่งเจ้าหน้าที่เข้าร่วมการอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ๐๓/๓๕๓

เรียน ผู้อำนวยการสำนัก ผู้อำนวยการกอง และ ผู้อำนวยการกลุ่ม

ด้วยกรมกิจการผู้สูงอายุ ได้มีหนังสือ ที่ พม ๐๔๐๓/๒๕๗ ลงวันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๐ ขอให้กรมส่งเจ้าหน้าที่เข้าร่วมการอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ที่มีอายุ ๕๐ - ๖๐ ปี ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๑ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรภาครัฐมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านต่างๆ จำนวน ๘ รุ่น ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอฉะเชิงเทรา จังหวัดสระบุรี โดยมีค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท โดยค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนให้เบิกจ่ายจากงบประมาณต้นสังกัด รายละเอียดตามเอกสารที่แนบ

ในการนี้ สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล จึงขอให้ท่านพิจารณาบุคลากรในสังกัดที่มีคุณสมบัติเหมาะสมเพื่อเข้าร่วมการอบรมหลักสูตรดังกล่าว โดยกรอกแบบแจ้งยืนยันการเข้าร่วมสัมมนา ส่งให้ นางสาวไกรฤกษ์ ฤกษ์ดี และนางสาวจันทร์สุดา ปานภูมิ และส่งรายชื่อให้ฝ่ายฝึกอบรมภายนอกและจัดการความรู้ ส่วนพัฒนาทรัพยากรบุคคล สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล เพื่อขออนุมัติตัวบุคคลต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและดำเนินการภายในระยะเวลาที่กำหนด

(นายเกษิตช สุรจิราชาติ)

ผส.บค.

เรียน ผอ.ส่วน, พอช.ภาค, ผบช.บอ.

เพื่อโปรดพิจารณา และยื่นสำเนาเข้าร่วมอบรมภายในกำหนด หรือดำเนินการต่อไป.

(นางธิตาภา ทุมวงษา)

ผบท.บอ. = ๑ ๕.ค. ๒๕๖๐

แบบแจ้งยืนยันการเข้าร่วมสัมมนา
โครงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๑
ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอหมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว นามสกุล อายุ ปี
เกิด/เดือน/ ปีเกิด.....
ตำแหน่ง.....สังกัดหน่วยงาน.....
กระทรวง.....
ที่อยู่หน่วยงาน.....
.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์.....โทรสาร.....
โทรศัพท์มือถือ.....E-mail.....
ที่อยู่ปัจจุบัน.....
.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์.....โทรสาร.....

รุ่นที่ต้องการเข้าร่วมสัมมนา

- รุ่นที่ ๑ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๑๖ - ๑๙ มกราคม ๒๕๖๑
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๐
- รุ่นที่ ๒ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๓๐ มกราคม - ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๘ มกราคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๓ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๔ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๖ - ๙ มีนาคม ๒๕๖๑
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๕ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๑
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๖ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๒๔ - ๒๗ เมษายน ๒๕๖๑
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๙ เมษายน ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๗ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๕ - ๘ มิถุนายน ๒๕๖๑
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๘ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๑๐ - ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๑
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๑

กรุณาโอนเงินก่อนวันเดินทางในแต่ละรุ่นอย่างน้อย ๑๐ วันทำการ ออกใบเสร็จรับเงินในนาม

- ชื่อหน่วยงาน โปรดระบุ
- ชื่อบุคคล
- อื่นๆ โปรดระบุ

โรคประจำตัว..... กรุ๊ปเลือด..... แพ้ยา.....
ผู้ที่สามารถติดต่อได้ในกรณีฉุกเฉิน ชื่อ..... โทรศัพท์มือถือ.....
เกี่ยวข้องเป็น

การเดินทาง

- เดินทางไปกับรถที่ทางศูนย์ฯ จัดให้ เดินทางไปด้วยตนเอง

การจองห้องพัก

พักเดี่ยว (ค่าใช้จ่ายส่วนเกินผู้เข้าร่วมสัมมนาต้องรับผิดชอบเองโดยชำระกับทางศูนย์ฯ มิชชั่น
อัตราคืนละ ๗๕๐ บาท/คน

- พักคู่

กรณีพักคู่ ท่านมีความประสงค์

- ให้ศูนย์ฯ จัดคู่พักให้

- ขอพักคู่กับ..... โทรศัพท์มือถือ.....

ข้อมูลเพิ่มเติม

๑. ลงทะเบียนวันเดินทาง ณ บริเวณอาคารอำนวยการชั้น ๑ โรงพยาบาลมิชชั่น ถนนพิษณุโลก
เขตดุสิต กรุงเทพฯ ระหว่างเวลา ๐๙.๓๐ - ๑๑.๓๐ น.

๒. กรณีเดินทางไปกลับศูนย์ฯ มิชชั่นจัดให้มีรถบริการ (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) ออกจากโรงพยาบาล
มิชชั่น เวลาประมาณ ๑๓.๐๐ น.

๓. การจัดที่พักจะจัดให้พักคู่ (ค่าใช้จ่ายรวมอยู่ในค่าลงทะเบียน) กรณีประสงค์จะพักเดี่ยว
(หากมีจำนวนห้องเพียงพอ) ผู้เข้าร่วมสัมมนาต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายส่วนเกินเอง โดยไม่สามารถเบิกจากต้น
สังกัดได้ตามระเบียบการฝึกอบรมฯ หรือการเดินทางไปราชการเนื่องจากโครงการสัมมนาฯ เป็นการตกลง
ค่าใช้จ่ายเป็นกรณีพิเศษกับกรมบัญชีกลาง

๔. อาหารและอาหารว่าง เป็นอาหารมังสวิรัต เครื่องดื่มเป็นเครื่องดื่มสมุนไพร ไม่มีชา กาแฟ

๕. กรุณาเตรียมของใช้ส่วนตัว ชุดออกกำลังกาย ชุดว่ายน้ำ รองเท้าผ้าใบ ยาประจำตัวไปด้วย

๖. ใบเสร็จค่าลงทะเบียน จะนำไปให้ที่โรงพยาบาลมิชชั่นในวันเดินทาง

หมายเหตุ : กรุณาโอนเงินค่าลงทะเบียน ก่อนวันสัมมนา เข้าบัญชีธนาคารกรุงไทย สาขาถนนศรีอยุธยา
ชื่อบัญชี เงินค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมของ กรมกิจการผู้สูงอายุ เลขที่บัญชี ๐๑๓-๖-๑๑๓๓๕-๔
(ออมทรัพย์) และส่งสำเนาการโอนเงินค่าลงทะเบียนทางโทรสาร พร้อมระบุชื่อผู้เข้าร่วมสัมมนาและรุ่น/
วันที่เข้าร่วมอบรมให้ชัดเจนและถูกต้องที่หมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๔ หรือโทรศัพท์มือถือ
๐๙ ๐๙๖๑ ๗๙๗๓, ๐๘ ๕๑๒๖ ๔๔๒๓ หรือทางอีเมล dop58.misson@gmail.com , kriroek@hotmail.com
สามารถดาวน์โหลดแบบตอบรับได้ที่ www.dop.go.th

ผู้ประสานงานโครงการ : น.ส. ไกรฤกษ์ ฤกษ์ดี

น.ส. จันทร์สุดา ป้านภูมิ

กำหนดการสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

วันอังคาร

- 09.30 น. ลงทะเบียนที่ รพ. มิชชั่น
- 11.30 น. รับประทานอาหารเช้า (ณ รพ. มิชชั่น)
- 13.00 น. ออกเดินทาง
- 15.00 น. ถึงศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จ.สระบุรี
 - ปฐมนิเทศ/ลงทะเบียน
 - กิจกรรมสามัคคีสัมพันธ์ (แนะนำตัวเอง) กับ MHPC
 - บรรยาย เข้มทิศ "สุขภาพองค์กรวม" โดย อ.เปี่ยมบุญ เจริญรัตน์
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.00 น. บรรยาย "ป้องกันและชะลอโรคพาร์คินสัน"
โดย อ.สิริอาภรณ์ รณางทิพย์กุล
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธ

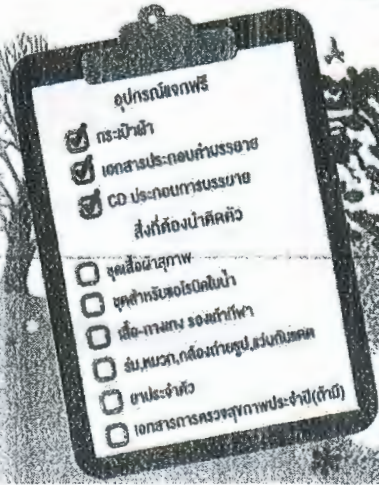
- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call)
- 05.15 น. ตรวจสุขภาพเบื้องต้น Body Analysis
- 06.00 น. เดินยามเช้า (อาบอรุณ + อุ่นร่างกาย)
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตใจแจ่มใส
- 09.00 น. บรรยาย "กฎหมายควรรู้" โดย อ.บัญชา วิทยอนันต์
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
 - พบแพทย์
 - นวด/อบไอน้ำ
 - ฝึกลมปราณ
 - มณีเวชพื้นฐาน/คลายเครียด
- 16.00 น. กิจกรรมในน้ำ/ไฮโดรทอเรพี /เดินยามเย็น
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 น. บรรยาย "วางแผนเงินออมพร้อมรับวัยเกษียณ"
โดย อ.สุปิตี กนิชวานิชย์
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดี

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- 06.00 น. หัวเราะบำบัด
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตใจแจ่มใส
- 09.00 น. บ้านปลอดภัย สภาพแวดล้อมน่าอาศัย อ.ไตรรัตน์ จารุกิจศน์
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. สาธิตการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ
- 13.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
 - พบแพทย์
 - นวด/อบไอน้ำ
 - มณีเวชพื้นฐาน/คลายเครียด
 - ฝึกลมปราณ
- 16.00 น. กิจกรรมในน้ำ/แอโรบิก/ไปโลน่า หรือเซเนสจากูชิ/เดินยามเย็น
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.00 น. สามเณวันอำลา
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มธัญพืช
- 06.00 น. ยืดเส้นคลายวัน
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตใจแจ่มใส
- 09.00 น. บรรยาย "สมุนไพรไทย" อ.เอกชัย ณ ป้อมเพชร
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. เดินทางไปศึกษาฐาน ที่ พิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติ
โครงการส่งเสริมการเรียนรู้เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง จ.ปทุมธานี
- 16.00 น. เดินทางกลับ กทม.



บุคลากรภาครัฐ

คู่มือ 7 ขั้นตอน

การส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการขนาดใหญ่ จังหวัดสระบุรี

